令和７年冬号(季刊)

静岡市立 清水病院広報誌

回覧

Shimizu

患者さんとともに

Vol.30

背骨は大事
- 整形外科　脊椎班 -

診療科クローズアップ
整形外科
整形外科脊椎班の取り組み
～低侵襲手術～

診察室より 整形外科
脚のしびれ、痛み、重だるさ
あなたの悩み、どこから？

当院をご利用なさる方へ
令和６年 10 月からの
医薬品の自己負担の新たな仕組み

認定看護師の耳寄りなはなし
褥瘡ケアにおける近年の変化
～「頑張らない」ケアのススメ～

連載エッセイ「外科医のキモチ」
元気の源

見逃せないおくすり講座
・先発医薬品と後発医薬品（ジェネリック医薬品）の違いについて
・針を刺さない新たなインフルエンザワクチン『フルミスト』について

管理栄養士のワンポイントアドバイス
静岡の食材でカルシウム補給！
～骨を丈夫にする食事～『清水おでん』

整形外科脊椎班の取り組み
― 低侵襲手術 ―

整形外科は頭を除く全身の骨・筋肉・神経の治療をしています。とても広い範囲で構造が異なっているため、一人の医師がすべてをカバーすることができません。整形外科専門医になると専門分野（主に上肢・下肢・脊椎）に分かれます。私（奥山）、福島は脊椎班に属し、脊椎の治療に専念しています。最近の取り組みとして手術の低侵襲化を目指しています。手術における低侵襲とは、痛みが少ない・出血量が少ない・傷が小さい・手術後臥床期間が短いなどが挙げられます。

そのいくつかをご紹介いたします。

整形外科 科長（統括科長） 奥山邦昌

1 顕微鏡下頚椎椎弓形成術

頚椎症性脊髄症、後縦靭帯骨化症、頚椎椎間板ヘルニアなどの頚椎の病気は脊髄が圧迫されるため、手足のしびれ・巧緻運動障害（指先が思うように動かず、細かいことができなくなる）・歩行障害（ふらつく）などの症状が出ます。

手術治療の一つとして、首の後ろを切開して、頚椎の一部を削り脊髄の圧迫を解除する方法があります。脊髄の圧迫を解除することにより、手足の動きを取り戻すことができるのです。この手術に手術用顕微鏡を使います。顕微鏡といっても小学生の時にミジンコを見るために使ったものとは違い、このようなもの（図 1）でかなり大がかりです。この手術用顕微鏡に清潔なビニールシートをかぶせて首の後ろに設置し、双眼鏡を通して、神経を拡大して見ています（図 2）。肉眼で行うよりもはるかに大きく、明るく見えます。小さな傷でも詳細な観察が可能で、筋肉を傷めずに手術ができるため手術の痛みが少ない、出血が少ないなどのメリットがあります。また、詳細な観察ができるため安全に手術が行えます。安全性は低侵襲とは別のことですが、最も重要なことと思います。

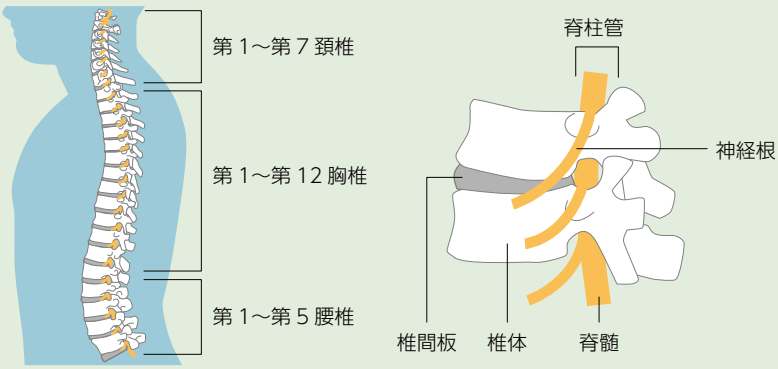
図 1

図 2

私は 15 年前までは顕微鏡を使用せずに手術をしていましたが、顕微鏡を使用するようになってからは痛みが少ないことを非常に喜ばれます。顕微鏡を使用しないと痛みのため数日間起き上がれませんでしたが、使用すると翌日から装具がなくても、容

脊椎の構造

脊椎（背骨）は頚椎（7 個）・胸椎（12個）・腰椎（5 個）から構成されています。脊椎には脊柱管という穴が開いており、脳から出た神経が走向し、枝分かれした神経は、頚椎では上肢へ、腰椎では下肢へ走向しています。



2 側方侵入腰椎椎体間固定術（LLIF）

腰椎変性側彎症などで背骨が曲がると、体のバランスがくずれたり、腰痛、下肢痛、しびれなどのさまざまな症状が出現します。

以前は背中側から一気に矯正固定術を行ってきました。問題点としては、出血量が多いため、患者様の負担は大きいといえます。

現在ではまず横向きの体位で、腰のわきを切開して、大きなケージ（図 3）を背骨の間に挿入します。傷が小さくほとんど背骨を見ないで手術を行います。そのために放射線透視装置を使用し、手術中に連続的にレントゲンで背骨とケージを観察しながら手術を行います。（図 4・5）

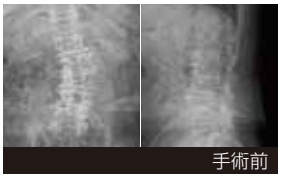
次にうつ伏せになり背中側から脊椎にスクリュー（図 6）を挿入し固定術を行います。これにより、出血量を大幅に減らし、矯正力もかなりアップしました。

図 3

図 4

図 5

図 6



3 内視鏡下腰椎椎間板ヘルニア摘出術

腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などにより、腰痛・下肢痛・しびれが出現します。

手術治療では内視鏡を使用します。内視鏡を患部に挿入し、中の様子は大きなテレビモニターに映し出され、それを見ながら手術を行います。顕微鏡のように双眼鏡を覗くことはしません。２㎝以内の小さな傷で、30~45 分程度で終わります。出血もほとんどなく低侵襲手術の代表的なものといえます。手術直後から痛みが取れることが多く、手術翌日から歩行可能となります。

当院をご利用なさる方へ

令和６年10月からの医薬品の自己負担の新たな仕組み

■ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるお薬で、**先発医薬品の処方を希望される場合**は**特別の料金をお支払いいただきます。**

■ この機会に、**後発医薬品の積極的な利用**をお願いいたします。

・後発医薬品は、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使っていただけるお薬です。
・先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。
・先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。

出典：「令和6年10月からの医薬品の自己負担の新たな仕組み」（厚生労働省）
（http://mhlw.go.jp/stf/newpage_39830.html）を加工して作成

裏ページの薬剤部の記事もご参照ください。

みんなが安心してかかれる かかりつけ医を目指して

桜橋の駅の近くで開業しています、竹内クリニックの竹内康史です。この度令和6年6月より清水医師会長に就任しました。

昭和45年の創業で外科医の父を継いで、消化器科、一般総合内科として、診療を行っています。清水区は少子高齢化で人口も医師の数も少ない状況で、いかに行政、病院、介護、看護の連携をとり、地域差なく市民皆さまの健康を維持できるようにするかが、差し迫った課題です。

今後も市立清水病院の先生方とも一緒に、清水地区の医療を守っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

診療科目
内科・胃腸（内）科

竹内（たけうち） 康史（やすし） 院長

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後14:30～17:30	○	○	○	×	○	×	×

[休診日] 日曜・祝日、木曜・土曜午後
※臨時休診や診療時間の変更など実際とは異なる場合がございますので、必ずお電話でご確認ください

たけうちクリニック
竹内クリニック
〒424-0841　静岡市清水区追分２丁目7-15
☎054-366-5576　<駐車場あり>
静岡鉄道「桜橋駅」から徒歩約4分
しずてつジャストライン「桜橋駅・桜が丘高校」バス停から徒歩約3分

清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます
360°パノラマビューもどうぞ！

静岡清水病院　検索
https://www.shimizuhospital.com

ホームページ　バックナンバー　360°パノラマビュー

認定看護師の耳寄りなはなし 24

皮膚・排泄ケア認定看護師

褥瘡（じょくそう）ケアにおける近年の変化

～「頑張らない」ケアのススメ～

府川 博俊
看護科
皮膚・排泄ケア認定看護師

＊褥瘡とは　褥瘡のいま・むかし

以前は床ずれ・寝だこと言われ寝たきりの方だけに起こるイメージの強かった褥瘡ですが、昨今ではずれや摩擦の影響、局所の体温や湿度、そして何より本人が保つパーソナリティにより様々な要因が複合的に重なり、高齢者から若年の方まであらゆる世代においてリスクのあるものであるという考えが一般的になってきました。現在ではＭＤＲＰＵ(医療関連機器褥瘡)という、医療機器により自重以外の圧迫が要因でも皮膚障害が起きた場合も褥瘡として取り扱うようになるなど、その範囲は多岐に渡るものとなっています。

＊医療・介護を取り巻く状況と褥瘡

褥瘡は高齢化と入院日数の短縮化にともない、治癒まで病院で完結できる物ではなくなっています。褥瘡をもったまま、在宅や、療養型病院、施設など様々な選択肢の中で本人、家族が生活していくことが必要となります。

患者本人が高齢化していくなか、核家族化が進んだ昨今において主介護者がご家族となった場合に老老介護となる状況も珍しいものでは無くなっており、特に在宅においては負担が少なく、また継続性のある「頑張らない」ケアが求められています。

＊「頑張らない」ケアとは

以前は主たる介護者がすべてを行い、ともすれば介護鬱（うつ）、看護鬱とよばれる状況に追い込まれてしまうことも見られた在宅での褥瘡ケアですが、現在は様々な社会支援を活用することでそれを防止する取り組みが行われています。訪問看護の活用や、デイサービス、ショートステイなど、在宅から病院の二択、だけではなく、様々な継続先、支援先が検討できるようになりました。患者本人の意志はもちろん重要ですが、疲弊（ひへい）してしまったご家族の一時的な回復のために活用されることもあるようです。様々なサービスを組み合わせ、患者と家族にとって負担がなく継続できる生活のあり方を模索できるようになりました。詳しくは担当のケアマネージャーとの相談にはなりますが、なによりもまずは正確な介護認定をうけ、その上でどのような社会支援をどのように活用していくのかをプランニングしてもらうことが重要です。その際に患者・家族が何を望んでいて、金銭的にはどの程度の負担が可能なのか、今一番困っていることはなにか、どうなったら生活が維持できるかなどを具体的にしておくと相談がよりスムーズになるでしょう。

しかしながら様々な社会保障制度を活用いただいても、特に在宅において日中は様々な支援が入りますが、夜間はご家族の負担が大きくなることも否めません。数時間おきに行う体位変換はご家族の睡眠を阻害し、尿や便が出た際に行う陰部洗浄はお湯の用意や洗い流し、汚物とゴミの処理などで大きな負担となります。そういったときにご活用いただきたいのが、自動体位変換機能のついたエアーマットレスや、高機能なポジショニングピロー(除圧用枕)、交換回数が少なくても大丈夫な高機能タイプのオムツ、拭き取るだけで洗い流す必要が無い洗浄クリームなど、導入することで介護の手間の減る医療機器や衛生材料です。これらは介護保険でレンタルできる物品もありますので、こちらも担当ケアマネージャーとご相談の上、導入を検討していただけると良いと思います。

社会支援と人と物。その三つを上手く活用することで、患者も介護者も「頑張らない」ケアで長く元気にその人がその人らしくいられる場所で過ごしていただければと思います。

脚のしびれ、痛み、重だるさ

あなたの悩み、どこから？

●はじめに

みなさんの周りに、「脚のしびれや痛み」が気になってつらそうな人はいらっしゃいませんか？

●どんなことが考えられる？

一概に「脚のしびれや痛み」と言っても原因はさまざまです。
例えば、手足や指のしびれなら手根管症候群や足根管症候群、糖尿病による神経症状などがあります。関節の痛みならば、軟骨のすり減りでおこる変形性関節症などが考えられます。
では、「お尻から太もも、ふくらはぎや足首にかけて広くしびれたり痛む」のはどうでしょうか。

●どんな症状？

「お尻から太もも、ふくらはぎや足首にかけての広いしびれや痛み」のほかに、「5分から10分歩いていると脚が痛くなって休んでしまう（間欠跛行）」や「最近よく脚をつるようになった」などの症状を訴えることが多くなってきたら、腰の神経がダメージを受けているかもしれません。
腰部脊柱管狭窄症やすべり症、腰椎椎間板ヘルニアなどが隠れているかもしれません。

●なにが起きているのか

簡単にまとめてしまうと、これらの疾患は全て神経（脊髄）が圧迫されることで脊髄がダメージを受けてしまい症状が出ます。
加齢や労働あるいは背骨の病気によって、椎間板が変性したり、背骨が変性することにより、脊髄が圧迫されます。
腰の神経はそれぞれの背骨で神経根という枝を伸ばします。これらが脚の方に伸びることで、脚の運動や感覚を支配しています。なので、腰の神経がダメージを受けると、脚の方に伸びている神経にもダメージが伝わり、しびれたり痛かったりします。

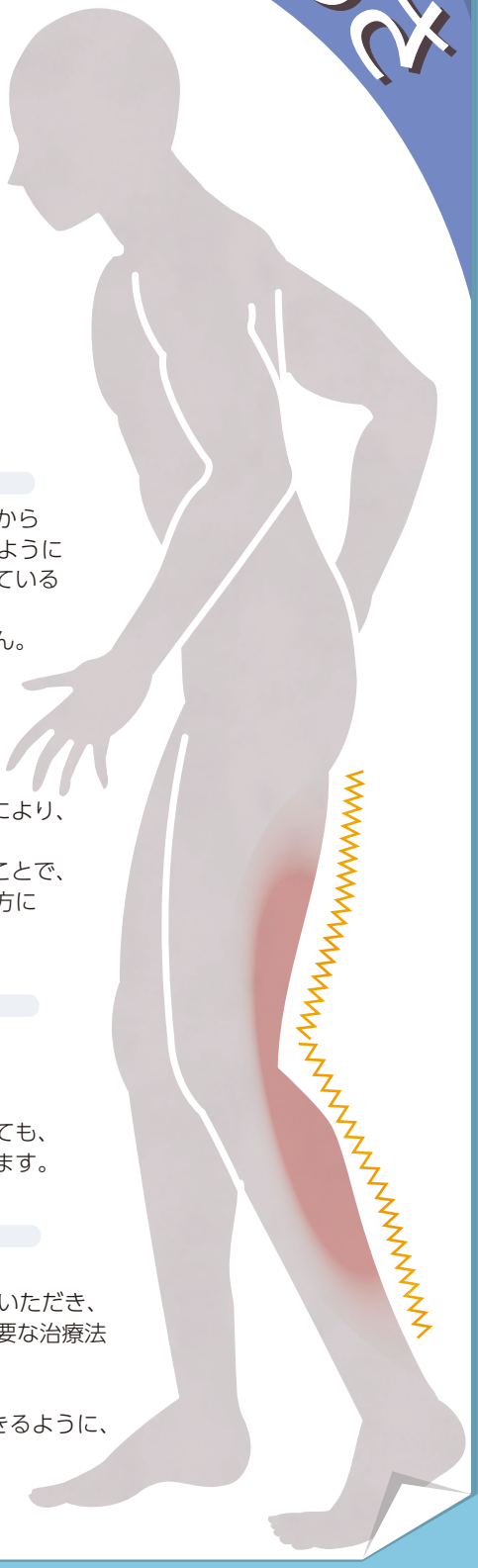
●どうやったら楽になる？

症状や年齢、検査所見によって手術が必要かどうかを判断します。
まずは、お薬で神経のダメージを減らすことから始めることが多いです。
中にはブロック注射を行うことでダメージを減らせる疾患もあります。
ただ、お薬では神経の圧迫は取れません。お薬でどんなにダメージを軽くしても、症状が改善しない場合は圧迫を取るために手術をすることもあります。

整形外科
福島啓太

●当院では

症状や所見をもとに患者さんと治療方針を検討していきます。
手術が必要と判断した場合、まずは２泊３日の検査入院をしていただき、脊髄造影検査を行います。その検査結果も踏まえて、本当に必要な治療法がなにかを説明し、治療方針を検討していきます。
手術入院中にはリハビリも行います。
患者さん一人ひとりに対して適切な治療を提供できるように、様々な手法を当院脊椎外科は準備しております。



元気の源

病院参与 ■ 丸尾 啓敏

私は大谷選手と清水エスパルスの大ファンです。ファンという言葉では物足りなく、もはや大谷選手とエスパルスによって生かされているといっても過言ではありません。そんな私ですから、ドジャースのワールドシリーズ優勝、エスパルスのJ2リーグ優勝にはこの上なく感激しました。両方とも終盤の試合は10月下旬から11月にかけての同時期でした。観戦する側も忙しかったですが、応援チームがダブルで優勝するなんて、もしかしたら一生に一度のことかもしれないので、今その喜びを噛みしめているところです。

大谷選手がどれほどすばらしい活躍をしたのかは語りつくせませんが、私がここで言いたいのは、その影響力です。経済的効果もさることながら、人々に与えている活力や希望といったプライスレスな価値は計り知れません。私もホームランを打った日は気分上々となり、仕事がはかどります。落ち込むことがあった時も、彼の躍動する姿を見て何度助けられたかわかりません。

一方のエスパルス。令和4年秋号のこのエッセイで、J1下位に低迷していたエスパルスを激励する文を書きましたが、残念ながらその年はJ2に降格してしまいました。以来2年間の悔しく苦しい時期を経て、このたびJ1に復帰できたのです。どれだけ多くの人々が歓喜し安堵したことでしょう。大谷選手もエスパルスも今年の快挙を喜んで終わりではなく、来期以降さらに期待が膨らむこともまたファンにとってはたまりません。

最近は「推し」などといいますが、好きな人、応援している人がいるのは幸せなことだと思います。それが身近な人でも、アイドルでも、アニメのキャラでも構いません。その人を追っていることが、或いはその人の存在そのものが元気の源になります。考えてみれば私は意外と夢中になるタチで、子供のころはウルトラマンやゴジラ、大人になってからはマーベル映画のヒーローたち、実在人物では（話せるところでは）江川や野茂や松井にハマってきました。そして今は大谷選手とエスパルス。これからも楽しみは続きます。

画・丸尾

おかげさまで30号

「Shimizu」をご愛読いただきありがとうございます。清水病院広報誌は2017年6月に「清水病院だより」として第1号が発刊されました。2018年の第2号からは「清水病院広報誌 Shimizu」と名称を変え、季刊として年4回発行しています。以降途切れることなく、このたび第30号を迎えることができました。

★ 表紙および2、3ページには紹介したい院内部署を特集しています。原則的に診療科と診療科以外の部署を交互に載せています。

★ 4ページ目には病院からのお知らせと、当院と連携している清水区の医院・クリニックを紹介しています。

★ 5ページ目には様々な資格を持った認定看護師が交代で記事を書いています。それぞれの専門分野で皆様にぜひ知っておいてもらいたい事柄を取り上げています。

★ 6ページ目は各診療科医師の執筆による「診察室より」です。頻度の高い病気や症状について、できるだけわかりやすく解説しています。

★ 7ページ目上段は丸尾医師によるエッセイ「外科医のキモチ」と挿絵です。絵の題材は静岡市内の風景です。下段は最近行われた病院のイベントやニュースなどを載せています。

★ 8ページ目上段は薬剤科が担当し、薬に関する情報を載せています。下段は栄養科が担当し、栄養管理士のおすすめメニューを紹介しています。

紙面は、文章はもちろんのこと、写真、編集、レイアウトなどすべて職員による手作りです。過去の発行分はすべて病院ホームページでご覧になれます（「読みもの」→「Shimizu」）。

これからも「Shimizu」をよろしくお願いします。

清水病院広報委員会

BACK NUMBER ▶ <1〜29号>

先発医薬品と後発医薬品(ジェネリック医薬品)の違いについて

病院や薬局で先発医薬品と後発医薬品のどちらを希望されますか、という話を聞いたことがあるのではないでしょうか。
今回は今一度それぞれの特徴について整理してお伝えしていきたいと思います。

～先発医薬品～

新薬として最初に販売されるお薬です。

～後発医薬品（ジェネリック医薬品）～

新薬の特許期間（20-25年）が切れたあとに発売されるお薬です。

＜特徴＞

- 有効成分・品質・効き目・安全性が先発医薬品と同じとされる
- 研究開発費が少なくてすむため、値段が安い
- 形や大きさなど、飲みやすく改良されているものもある
- 添加剤が異なるものもあり、アレルギーの出方に差が生じることも

また、新薬メーカーから許諾を得て、原薬、添加物および製法等が先発医薬品と同一である「オーソライズド・ジェネリック（AG）」と呼ばれる後発医薬品もあります。

2024年10月より先発医薬品を希望される際に、特に医療上の必要がないとき、追加の料金をお支払いいただく制度が始まっています。制度の詳細やその他後発品に関するご質問などありましたら、お近くの医療機関の医師・薬剤師へお問い合わせください。

針を刺さない新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」について

新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」は、鼻の中に直接吹きつけるタイプのワクチンで、2024年10月より接種できるようになりました。
2歳から19歳未満の方に使用することができます。その主な特徴についてご紹介します。

＜特徴＞

- 鼻腔内に吹きかけるだけなので、痛みが少ない
- 粘膜の表面に直接免疫を成立させるため、理論的には高い感染防御効果が期待でき、効果も長く続く
- シーズン毎1回の接種で済む
- 主な副作用は鼻水、のどの痛みなど

生ワクチンのため、重篤な免疫疾患を有している方や免疫抑制剤を用いている方、川崎病にかかりアスピリンを服用している方には接種できません。卵アレルギーに関しては、従来の不活化インフルエンザワクチンと同じように注意が必要です。
新しい接種方法のひとつとして、ご検討いただければ幸いです。

フルミスト点鼻液®

薬剤部　薬剤師　岸山 和樹

静岡の食材でカルシウム補給!
～骨を丈夫にする食事～

管理栄養士のワンポイントアドバイス

キャベツとしらすのサラダ：
カルシウム豊富なしらすとチーズ、ビタミンKが豊富なキャベツで、カルシウムの骨への吸着をアップしましょう。

みかん中玉1個100g（50kcal）には、糖質が8.8g含まれています。これは飴玉2個分に相当します。1日2個を目安にして、摂りすぎないようにしましょう。

静岡県は海の幸、山の幸に恵まれており、カルシウムを含む食品がたくさんあります。今回は、静岡の食材を活用して骨を丈夫にする食事を紹介します。

黒はんぺん：イワシ、サバ、アジなどの青魚が主原料で、カルシウムの他にビタミンDも豊富です。寒い冬、おでんに入れて温まりながらカルシウム補給しましょう。

しらす：カルシウムとビタミンDが豊富です。使いやすく食べやすいので、サラダや和え物にちょい足ししてしましょう。

みかん：ビタミンCが豊富です。桜エビやしらすなど、カルシウムを含む食事のデザートとして摂ることをお勧めします。

骨の健康のためにはカルシウムを摂ることが重要ですが、その他に、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンC、カルシウムが骨に定着するのを助けてくれるビタミンKなどの栄養素をバランス良く摂ることも大切です。
静岡ならではの食材を楽しみながら、骨を健康にしましょう！

栄養科 / 管理栄養士　笠井志のぶ

≪ 清水おでん ≫

【材　料】（2人分）

- 黒はんぺん……4枚（100g）
- 卵…… 2個
- 豚モツ……50g
- ● じゃが芋 ……小2個
- 大根……2切れ（150g）
- こんにゃく……2切れ（50g）
- 早煮昆布 ……2枚
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん……大さじ1/2
- ★ 砂糖……大さじ1/2
- 塩……小さじ1/3（2g）
- だし汁 ……5カップ
- おでんの粉・からし

【作り方】

①大根、こんにゃくは下ゆでし、モツは一度茹でこぼす。卵は固ゆでにし、昆布は結ぶ。黒はんぺん、豚モツ、こんにゃくを串に刺す。
②●の材料を、★の調味料を合わせた鍋に入れ、弱火で2～3時間ほど、コトコト煮込む。途中で汁がなくなったら湯を足す。
③おでんの粉をふりかけ、カラシを添える。

Shimizu 静岡市立清水病院広報誌　令和7年冬号 ＊ Vol.30
発行／静岡市立清水病院　〒424-8636 静岡県静岡市清水区宮加三1231　TEL054-336-1111(代)
＊＊＊＊＊Free